

最新情绪管理五个重点 情绪管理心得体会 (精选10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇一

情绪是人对客观事物的态度的体验。情绪是人所具有的一种心理形式。它与认识活动不同，具有独特的主观体验形式。如喜、怒、悲、惧等感受色彩等；具有外部表现形式，如面部表情以及独特的生活基础。美国心理学家伊扎德认为，情绪包括生理基础、表情行为和主观体验三个方面。情绪与有机体的需要相联系，又是有机体在社会环境中特别是在人际交往中发展起来的，从而又具有很强的社会性。因此，人既具有与生物学需要相联系的情绪体验，又具有与社会文化相联系的高级情绪或社会情操，情绪影响着人的心理生活的各个方面，而且贯穿着整个人生。因此，在教学中就可以利用情绪这一特性发展情绪智力，使之成为学习的内驱力。

情绪智力是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验能力，是非智力因素的情动力。美国心理学家沙莱韦和麦耶尔认为：情绪智力一般包含准确地观察、评价和表达情绪的能力；接近或产生情绪以促进思维的能力；理解情绪与情绪知识的能力，调节情绪以助情绪和能力发展的能力。让学生懂得合理渲泻情绪，巧妙转移情绪，有效调控情绪及积极消除不良情绪。

首先，帮助学生建立同理心

建立同理心就是要让学生懂得设身处地去理解他人的情感、动机和行为，尊重他人的想法并做出适度的反应等心理形成过程。同理心对于道德形成、人际交往、适应社会，甚至终身发展都至关重要。许多道德的义举都源于同理心的驱动，而许多罪恶的源头都源于往往缺乏应有的同理心。一个缺乏同理心的学生往往表现为情绪不健康，缺乏管理，易于泛滥，甚至引发许多道德问题。对于学生的喜、怒、哀、乐等情绪表现应予以重视并做出及时适当反应。即通过教师对学生情绪的高度重视、亲切关心、耐心诱导、严肃把握等同理心的示范来使其“钝化”了的同理心变得渐渐敏锐起来。其次是积极引导学生换位思考。即学会设身处地替人考虑，学会理解他人，并尝试交往中的感受，当其因尊重、理解、关心他人而获得对方相应回报时，其感受往往是积极而热烈的，于是同理心便会慢慢萌生。有了同理心，才能在处理情绪中有了必要的根基，才不至于武断、狭隘、陷入自私的泥坑。语文教学就可以很好地运用教材自身的特点，特别是优秀的例文，让学生走进作品，让学生成为换位人物，即把自己置身于作品环境中，使自己“成为”这一特定人物，如在教学刘白羽的《白蝴蝶之恋》时，把学生引入作品所展现的环境中，让学生置身其间，幻想自己成为作品中那只可爱的白蝴蝶，以激发学生的理解、同情、尊重等人类崇高情感。

其次，帮助学生掌握学习人际交往技能

情绪不太健康或不会管理情绪的学生，往往就是那些缺乏人际交往的学生。因为懂得人际交往技巧的人，总是善于安抚他人的情绪，善于控制自己的感情表达，总能使自己的情感收放自如。因此，教师应积极组织各种有益于学生之间、师生之间的交往活动以加强学生的交往动机促进其相互交往。课堂教学中的讨论就是一种很好的形式，让情与知的发展互为条件，和谐共进。例如学生在学习鲁迅的《孔乙己》时，学生可以对这一人物形象的悲剧性展开讨论，其中孔乙己的无法与人交往的悲剧性格可以深刻地教育学生，使学生从中得到启迪。更为重要的是，教师本人不仅应在师生交往中充当

重要的角色，而且要对学生的交往情况有较为清楚的了解和把握，对不和谐的交往情况应及时指导与修正，这样不仅可以提高学生的人际交往技巧，而且还可以让学生个人情绪反应找到一个厚实的感情基础，那就是在交往中建立起来的集体情感。这一集体情感可以成为重要的载体来承载与左右学生的情绪反应并对其情绪发展起着重要的导航作用。

再次,引导学生学会分析与调节自己的情绪

其实，心理健康的人不是没有消极情绪的，而是在有了消极情绪反应时该如何理智地分析自己的情绪，如何正确地调控自己的情绪，以便迅速地走出情绪困境。在情绪分析与调控的诸多方法中最常见且最有效的方法是理智分析法。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇二

在家庭、社会与工作中，沟通永远是需要用一生去修炼的一门课程，沟通中最重要的是情绪的控制，在不同的场合恰如其分的表现应有的情绪，是一门艺术，是一门学问，更是一种反复行动、思考、沉淀的过程，所以通过董玉川老师精彩的案例演示，让我感悟颇深，触动很大。最深的感触有三。

之一、我想别人如何，我先如何对待别人。这是一个全方位修炼才得到的一种境界，是一种入世的做人态度。家中我们如果想到得到相濡以沫的爱情，让爱情之树长青，就必须懂得如何爱人，赞美的语言永远是家庭中的润滑剂。工作中也是一样，每个人都有值得我们学习的优点，要学会用显微镜去善于发现别人的优点，再给予真诚而不言过其实的赞美，我想这种到细节处的赞美，最能缔结一段美好的友情、同事情。有一句说得好，如果你把我当回事，你的事儿就是我的事儿，我想再困难的工作，只要有团队的共同协作，就一定会高质、高效的完成，执行力就自然高。

之二、面带微笑、充满自信。有句话叫伸手不打笑脸人，这句话说明了笑脸相迎的重要性，微笑可有效化解矛盾。所以每天面带微笑、充满自信的状态是职场致胜的法宝。但微笑必须建立在高质量的工作之上，所以我们要以做好工作为第一原则，汇报工作必须简明扼要，重点突出，对领导安排的所有工作必须积极按时督办到位，克服拖延，马上去做。创新的开展工作并多提合理化建议，做有预见性的人，当好领导的左右手，只有与上级沟通好了，我们才可能信心满怀的行走于职场之道。

之三、冲突管理的gqk法则。厂办主任不仅要正确传达命令与意图，还要使下级积极接受任务，这时就要做好冲突管理。工厂就是一个社会的缩影，关系复杂，如果安排不当不了解员工，难免会有争议或者不满。所以面对各色各样的性格及不同年龄层的人，我们要用不同的方法，虽然我们暂时做不到人听是人话，鬼听是鬼话的境界，但我们至少可以说一些积极向上的话，多关心员工，了解他们的思想动态及家庭困难，在适当的时候晓知以理，动知以情，把员工的心钩(g)住，进一步才能框(q)住他，以后在他不服从时才可能想批评就批评(k)当然gqk法则的运用中最重要的是要肯定过去，讲评现在，期待未来。只要方法语言运用得当，给他足够的面子，员工才可能给你面子，才可以有效化解工作中的冲突，从而愉快的接受任务。

有趣生动的课程带给我的思考远远不止这些，我将怀着感恩于洋丰的这份心，用积极的心态，练就一份沉稳情绪、将沟通方法常拿出来温习，在温故而知新中渐悟出更多的处事哲理，在沟通、情绪、影响力这条路上且行且珍惜。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇三

了解情绪背后的世界和世界对他产生的影响。人们往往略了

这些事情，只看到外在的情绪。就停留在了意识的表面。

也通过这次学习，让我深刻的感觉到。以前我总是不理解孩子们，总去猜，其实，猜，是很难做到对他的理解的。这次学习让我认识到我应该怎么样去和孩子们沟通和交流。怎样去让孩子们的行为用积极的方式去对待。有时候，我们真的很困惑。为什么孩子总是不听父母或老师的？有一些叛逆的孩子，引起了很大的反响。

我们要改变孩子，首先就要改变我们自己。我身边就有很多的案例。我们老师自己所欠缺的，是一种内心的自我解压。由于长时间的工作和孩子们的情绪，我们必须出去容忍和包容。因为孩子们还小，我们常常会用包容，或者是这样的各种各样的方式去想要让他走上正轨。同时我们的老师的心灵，也受到了很大的创伤，抑郁的情绪是很多的。这些情绪会暴露在他的家庭或者一些行为的反应上有的会把情绪带到家里，这样影响了夫妻关系。有的就表现在自己的行为上。曾经在新闻里面听说。一些老师出现的行为。让我感到非常的愤怒。觉得他们是可耻的。但是经过这次的学习。我对他们又有了深深的同情和期盼。

再红老师说的，有的孩子，因为内心的恐惧。想通过破坏玻璃来寻找自己的自由。那么这个时候，我们只会看到事件就是他破坏了玻璃。却不知道它破坏的原因。这次课给了我很多的惊喜，比如。对偷盗行为的看法，比如对网络的沉迷。余粤老师说沉迷网络的孩子，其实是个好孩子。当时我非常的惊讶。我真的深切感触到。网络沉迷的孩子对家庭造成的影响和对父母来说，意味着什么？可是在这里我又有全新的对他们的看法。因为在社会中找不到生存的价值感。所以他们会用这样的方式来找到属于自己的快感。那么？我在思考一个问题。是否？我们给她足够的，成就感安全感，他就真的能够走出来呢？如果真的能够走出来。我们是怎样给予他的？比如我们无法满足他内心的需求。有的时候，我们有很多的无奈。也许她要找到属于自己的安全感。必须由他自己

来找到生命的意义，找到生存的希望，找到自己的存在感。我们是无法帮助他的。那么要找到自己存在的意义，要从家庭和社会方面对他进行沟通，了解他内心的世界。对他的一些苦楚或者一些事进行深层次的剖析。慢慢的引导是否可以让他走出来了。

再红老师说，为了一个网瘾的孩子能走出来，做了三个月的心理辅导。对我这样的没有心理学知识的人，我该如何去改变呢？也许我要学习的真的太多了。因为我学习可以改变我自己。其次就是改变我家庭的一些因素。这样我就可以生活在一个幸福的环境，无忧无虑的生活。或许。我们学习的知识能够改变一个人，或者一个孩子逐渐的改变很多的孩子，这个时候我们就会找到生存的意义。

这几天的学习，我的收获非常的多。当然这离不开幸福家给我这一次机会，我认为自己是一个菜鸟。我渴求学到更多的东西，但是很多的因素自身的因素强大部分。我要为自己还在一个微不足道的阶段。竟然能够参加这次学习，所以我倍感珍惜每一天的学习，我都认真的记笔记，哪怕错过一点点知识，我的收获还只是在浅层的表面。一些学习的应用还需要深层次的学习，我希望今后我能够有更多的学习机会。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇四

现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于情绪管理心得体会范文吧！

如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。

一、合理宣泄

情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人作为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自已说：“我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、

不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□a是c的间接原因□b是c的直接原因。

2.日记分析:

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

3. 分析不合理信念

(1)不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

(2)不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3)不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

佛学与管理学，本来是风马牛不相及的两门学问，不少独具慧眼的学者，却研究如何把这两门学问的共同之处，在互补长短之下发扬光大。佛学中的「禅」，是有关修行的学问；「情绪管理」，则是近年西方管理学的崭新见解。最新的学术研究趋势，是把两者融合，令各自的理论更见完善。

情绪管理 (emotion management) 最先由因《情绪智商》(emotional intelligence) 一书而成名的丹尼高曼 (daniel goleman) 提出。他认为透过控制情绪，管理人可以成为卓越的领导人。原来丹尼高曼在大学读书时，就开始对佛学有兴趣，他认为佛学对情绪管理的理论，将会有很大的贡献。

最近丹尼高曼又写了一本新书，叫做《破坏性情绪管理》(the destructive emotions) 内容是有关佛学与西方科学的智慧交流。为甚么很多本来非常理性的人，却做出种种残暴行为？如何控制这类由于「破坏性情绪」腐蚀人心而引致的行为呢？丹尼高曼认为，习禅修行不仅能减少负面情绪，还可以增强对抗压力的免疫能力，同时更可以帮助管理人提高自觉，学习处理愤怒，从而减少「破坏性情绪」的负面影响。

「禅」(zen) 是梵文「禅那」(dhyana) 的简称，意译为「思维修行」。在大乘佛教中有所谓「六度」，包括了布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧，是由俗世过渡到彼岸世界的

重要途径。「禅」便是其中重要的一个环节，是佛教一种常用的修习方式，在佛教思想中更有特殊的意义。

禅的一个主要功能，是宣泄压力，有效地管理情绪。佛学有一句名言：「愚者调身，智者调心」。所谓心性，包括了「定心」、「净心」、「念心」及「明心」。达致「心明如镜」的境界，做甚么事情都会有定力、有智慧，身心自然安稳、绝对不会轻举妄动。

（1）察觉自身的情绪

禅宗所谓「般若」(prajna)旨在唤醒世人观察管理事务时，要以「有所为、有所不为」的心态来灵活运用。所谓「涉世、忘世、入世」，便是要求人有自觉性，了解自己情绪上的问题。

（2）自觉训练

禅的生活，是从「三世因果」及「十方因缘」里定位自我生命，即矛盾中求统一、来去间能自在。透过「禅定」中有关「肯定自我」、「提升自我」和「融合自我」的锻炼，习禅的人可以对自己有更深入的认识。

（3）控制情绪

「禅定」有助于稳定情绪，更能促进身心的正常发展。习禅可以有效地平伏个人情绪的不安，从而抗拒外界欲望的干扰和引诱，令习禅的人能够精神集中，步入「心注一境」的状况。

（4）人际关系

禅学讲求「同理心」(empathy)要求人人以设身处地的角度，在对方的立场去思考，才能真实地体会别人的处境。作为一

个领导者，需要掌握下属的困难，作出指导。不能了解别人的处境，是无法发挥领导的效率。利用「同理心」的精粹，便可明白他人的立场，从而发挥人际关系管理的作用。

整体而言，根据佛学的解释，习禅可以令人冷静地进行思考，通过「正审思虑」以应付难题，最终达到「去恶从善、由痴而智」的境界。对于现代管理学来说，正好提供了一种东方方式的另类情绪管理方法。

表面上看，微软是一家技术领先的公司，它以不断进步的技术和解决方案，在不断地创造和满足着客户的需求，制定并左右着市场竞争的未来规则。事实上，推动微软持续进步和发展的，则是蕴藏在微软公司内部的一种追求成功和创新的人气、情感和情绪。

微软公司里的官僚作风比较少。公司放权给每一个人主导自己的工作。公司没有“打卡”的制度，每个人上下班的时间基本上由自己决定。公司支持人人平等，资深人员基本上没有“特权”，依然要自己回电子邮件，自己倒咖啡，自己找停车位，每个人的办公室基本上都一样大。

微软实行“开门政策”，也就是说，任何人可以找任何人谈任何话题，当然任何人也都可以发电子邮件给任何人。一次，有一个新的员工开车上班时撞了比尔·盖茨停着的新车，她吓得问老板怎么办，老板说“你发一封电子邮件道歉就是了。”她发出电子邮件后，在一小时之内，比尔不但回信告诉她，别担心，只要没伤到人就好，还对她加入公司表示欢迎。

如果说，盖茨是微软的“大脑”，那么鲍尔默就是微软公司赖以起搏的“心脏”。身材魁伟、习惯咬指甲、大嗓门、工作狂的鲍尔默是天生激情派。他的管理秘诀，就是激情管理。激情管理，给人信任、激励和压力。无论是在公共场合发言，还是平时的会谈，或者给员工讲话，他总要时不时把一只攥紧的拳头在另一只手上不停地击打，并总以一种高昂的语调

爆破出来，以致于他1991年在一次公司会议上，连续高喊：“微软视窗视窗”，叫得太猛太响亮，喊坏了嗓子，不得不进医院动了一次手术。鲍尔默的出现无疑为微软增添了更多的活力与激情。而且他在管理方面的得心应手让盖茨终于得以从捉襟见肘的管理状态中逃脱了出来，成为一名专职的程序员。这位更擅长团队情绪管理和公关的微软新掌门一上台，就向媒体公开了“重组微软”的核心价值观：用激情主义在合作伙伴、客户和业界同仁中塑造微软诚信的商业新形象。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇五

看了北京大学庄老师的情绪管理讲课，这课使我受益匪浅，他所讲的每一个知识点，都与我们的生活息息相关。情绪的控制和管理对我们的人生真的是至关重要的。

情绪没有好坏之分，每个人有情绪是正常的。喜怒哀乐都是人生常态，所以每个人都必须要学会管理情绪，做情绪的主人。

情绪波动在生活中是很常见的，但情绪层次不同，有时候过度兴奋，会乐极生悲，过度悲观会导致自杀。这样，我们就学以致用，可以用庄老师给我讲的挥臂解压法，只要不是威胁伤害他人的方法，一切的方法都可以。现实中，生活的压力已经把有些人摧残得体无完肤，为什么说到压力呢？因为情绪是由压力而转变的，人的压力，就是自身的能力不足。举个例子：作为学生的我们，学习成绩是伴随着我们的精神压力，月考，中期考，挂科，整天就会因为这些事情而感到烦恼，这些烦恼的来源就是自身的能力不足，所要满足的事情受到了威胁伤害，就会给我们带来一种挫败感，有的人甚至一蹶不振。这时候，我们的情绪就会因为这些而有一些小波动，怎么办呢？这时候我们应该把注意力集中在解决这个问题上，我应该怎么去解决，而不是整天的说，我一定要好好学

习，认真听讲，说空话谁不会？要从失败中获取经验，教训，从而迈出自己的一小步。向老师，朋友，家人，有时候向别人寻求帮助时，是给自己解决了麻烦，别人也会因此而感到快乐，甚至别人还会有一种成就感，寻求他人帮助也是管理情绪的一个重要方法。

生活中，我们要善于察觉情绪，当你正在做一件你觉得非常困难的事情时，比如说，学编程，写代码。这时，你会感到非常痛苦，怎么会这么难啊，于是你就没有想再学下去的心了，内心就会对编程感到厌烦，由此，自身能力不足就牵引到情绪的波动，愤怒，这时应该好好想想，人的一切愤怒，都是来源于自身能力不足，好好想想我为什么要愤怒？你不是在贬低自己的能力吗？于是抑制愤怒，自我安慰，一遍学不懂学第二遍，直到学懂它为止，有时候愤怒是一种好东西，它可以使你迸发出前所未有的潜力。

老师说，当你遇到难题时，你应该感到高兴，而不是感到沮丧，因为你又遇到了一个新的东西，你又学到了一样新的东西。当你所遇到的难题自己无法解决，千万不要愤怒，悲伤，你应该寻求他人的帮助，这也是提升自己情绪管理的一个方法。

最近我遇到了一个难题，经常导致我对什么事情都感到厌倦，对什么事情没有了兴趣，我才慢慢意识到我的情绪一天比一天恶劣，喜怒无常，我也想从这个状态里走出来，可只要一想到这件事，我对什么都没有了兴趣，感觉像是经历了生死，什么事情都无所谓的样子。情绪有时候真的不是能控制的，情绪的波动有时候也会给我们生活带来不必要的麻烦，学会控制它，管理它。

情绪发生时，我们在这之前，我们要善于察觉它，把自己从情绪中给拉回来，与情绪隔离。当你慢慢的从情绪中走出来时，你要清醒的来处理当前的事情，理清思路，寻求事情的解决办法，人只有在保持头脑清醒时，做出的决定才是美好

的，当你把这件事情解决后，你会发现事情没有你想的那么糟糕，那么困难。有一句话说得好：人的一切愤怒是对自己无能的表现。情绪的变化也和心态有关，情绪好的人，对生活也是积极乐观向上的，他们善于管理控制情绪，做事的效率也会很高，所以他们的事情与预想的结果一样，内心得到满足，有着一个舒适的心情，对生活也是有帮助的。

1、挥臂解压法，把自己的双手往脑后抬起，然后再用力甩出，同时在甩的过程中，发出“哈”的声音，这样试着做三分钟，你会发现比之前好多了。2、跳莎莎舞，跳舞可以给我们的身体带来一种轻松的感觉，这也是一种解压管理情绪的方法。3、听音乐，可以利用音乐软件播放一些轻柔地音乐，给自己催眠一下，缓解一下压力，使自己走出当前的焦虑。

通过这次演讲，我从中学会了许多管理情绪的方法，而且感受颇深，学以致用，用到各个方面，当自己有情绪时，应该把它当做是一个锻炼机会，用到老师所讲的方法，有效的应对情绪，管理情绪。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇六

我们每一个人都会有情绪，也会产生很多不同的情绪，不管是开心或是难过，激动或是沮丧，高兴或是悲伤，都是我们的情绪，情绪也会因为环境，人或事物而影响，关于情绪有着很多的不确定的因素，所以不管是我们成年人，还是幼儿，我们都要懂得如何去管理好自己的情绪，懂得自己的情绪的产生原因以及自己如何的更好的将自己的情绪控制，我们也需要去帮助幼儿的学生们更好的把他们的情绪进行管理，从小就开始培养他们管理情绪的能力，在以后的生活当中才能变得更加的沉稳和懂事。

情绪管理一直都是我们从小到大所需要去钻研和学习的东西，也是我们老师不能很好地帮助和教给他们的，是只能去引导

他们，然后慢慢的去感受自己的情绪。因为每个小孩的性格的不同，所以他们的情绪也会有所不能，有的比较粗心胆大的孩子，他们的情绪就没有那么容易遭受到影响，对于那些率真的学生，他们的情绪的变化就会随着自己面部的表情而展现出来，所以对于旁人来说，这些学生的情绪是最为容易被察觉的，但是对于那些害羞腼腆的幼儿来说，他们的情绪是最为容易失控的，也是最需要管理与调节自己的情绪的一类，我们作为一名老师，也有责任去引导他们更好的将自己的情绪进行管控。

管理情绪首先最重要的就是需要了解与懂得自己的情绪，懂得自己在什么样的时候，会发生什么样的情绪的变化，也要清楚自己的情感和心情产生了变化，在对自己的情绪有了一定的了解之后，就需要去学会更好的调节我们的情绪，有时候自己所在的场合或是面对的人是不适合产生这样的情绪的，这时候就需要我们审时度势，去调节好自己的情绪，之后，我们才能更好的管理好属于我们自己的情绪，懂得自己在什么样的时候应该有什么样的心情，怎样的情绪是不能在哪个场合上出现的，自己的情绪的产生是不可控的，但是我们是管理自己的情绪的，我也知道对于现在的幼儿来说，可能会有点难，但是我们依旧需要在他们启蒙的时候去做好自己的工作，去更好的帮助他们的成长，这也是我这次最大的收获和体会，我以后也会在自己的工作当中更好的去教导他们如何更好的将自己的情绪管理妥当。

我坚信，通过这次，不仅仅自己的情绪的管理可以得到很好的提升，学生们也可以开始更好的对自己的情绪有所了解，在日常的生活当中更好的把情绪管理到位，变成一个沉稳的大小孩。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇)

篇七

在家庭、社会与工作中，沟通永远是需要用一生去修炼的一门课程，沟通中最重要的是情绪的控制，在不同的场合恰如其分的表现应有的情绪，是一门艺术，是一门学问，更是一种反复行动、思考、沉淀的过程，所以通过董玉川老师精彩的案例演示，让我感悟颇深，触动很大。最深的感触有三。

之一、我想别人如何，我先如何对待别人。这是一个全方位修炼才得到的一种境界，是一种入世的做人态度。家中我们如果想到得到相濡以沫的爱情，让爱情之树长青，就必须懂得如何爱人，赞美的语言永远是家庭中的润滑剂。工作中也是一样，每个人都有值得我们学习的优点，要学会用显微镜去善于发现别人的优点，再给予真诚而不言过其实的赞美，我想这种到细节处的赞美，最能缔结一段美好的友情、同事情。有一句说得好，如果你把我当回事，你的事儿就是我的事儿，我想再困难的工作，只要有团队的共同协作，就一定会高质、高效的完成，执行力就自然高。

之二、面带微笑、充满自信。有句话叫伸手不打笑脸人，这句话说明了笑脸相迎的重要性，微笑可有效化解矛盾。所以每天面带微笑、充满自信的状态是职场致胜的法宝。但微笑必须建立在高质量的工作之上，所以我们要以做好工作为第一原则，汇报工作必须简明扼要，重点突出，对领导安排的所有工作必须积极按时督办到位，克服拖延，马上去做。创新的开展工作并多提合理化建议，做有预见性的人，当好领导的左右手，只有与上级沟通好了，我们才可能信心满怀的行走于职场之道。

之三、冲突管理的gqk法则。厂办主任不仅要正确传达命令与意图，还要使下级积极接受任务，这时就要做好冲突管理。工厂就是一个社会的缩影，关系复杂，如果安排不当不了解员工，难免会有争议或者不满。所以面对各色各样的性格及不同年龄层的人，我们要用不同的方法，虽然我们暂时做不

到人听是人话，鬼听是鬼话的境界，但我们至少可以说一些积极向上的话，多关心员工，了解他们的思想动态及家庭困难，在适当的时候晓知以理，动知以情，把员工的心钩(g)住，进一步才能框(q)住他，以后在他不服从时才可能想批评就批评(k)当然gqk法则的运用中最重要的是要肯定过去，讲评现在，期待未来。只要方法语言运用得当，给他足够的面子，员工才可能给你面子，才可以有效化解工作中冲突，从而愉快的接受任务。

有趣生动的课程带给我的思考远远不止这些，我将怀着感恩于洋丰的这份心，用积极的心态，练就一份沉稳情绪、将沟通方法常拿出来温习，在温故而知新中渐悟出更多的处事哲理，在沟通、情绪、影响力这条路上且行且珍惜。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇八

如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人作为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自已说：“我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□**a**是**c**的间接原因□**b**是**c**的直接原因。

2. 日记分析：

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

3. 分析不合理信念

(1) 不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

(2) 不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3) 不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，_者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇)

篇九

表面上看，微软是一家技术领先的公司，它以不断进步的技术和解决，在不断地创造和满足着客户的需求，制定并左右着市场竞争的未来规则。事实上，推动微软持续进步和发展的，则是蕴藏在微软公司内部的一种追求成功和创新的人气、情感和情绪。

微软公司里的官僚作风比较少。公司放权给每一个人主导自己的工作。公司没有“打卡”的制度，每个人上下班的时间基本上由自己决定。公司支持人人平等，资深人员基本上没有“特权”，依然要自己回电子邮件，自己倒咖啡，自己找停车位，每个人的办公室基本上都一样大。

微软实行“开门政策”，也就是说，任何人可以找任何人谈任何话题，当然任何人也都可以发电子邮件给任何人。一次，有一个新的员工开车上班时撞了比尔·盖茨停着的新车，她吓得问老板怎么办，老板说“你发一封电子邮件道歉就是了。”她发出电子邮件后，在一小时之内，比尔不但回信告诉她，别担心，只要没伤到人就好，还对她加入公司表示欢迎。

如果说，盖茨是微软的“大脑”，那么鲍尔默就是微软公司赖以起搏的“心脏”。身材魁伟、习惯咬指甲、大嗓门、工作狂的鲍尔默是天生激情派。他的管理秘诀，就是激情管理。激情管理，给人信任、激励和压力。无论是在公共场合发言，还是平时的会谈，或者给员工讲话，他总要时不时把一只攥紧的拳头在另一只手上不停地击打，并总以一种高昂的语调爆破出来，以致于他1991年在一次公司会议上，连续高喊：“微软视窗视窗”，叫得太猛太响亮，喊坏了嗓子，不得不进医院动了一次手术。鲍尔默的出现无疑为微软增添了更多的活力与激情。而且他在管理方面的得心应手让盖茨终于得以从捉襟见肘的管理状态中逃脱了出来，成为一名专职的程序员。这位更擅长团队情绪管理和公关的微软新掌门一上台，就向媒体公开了“重组微软”的核心价值观：用激情

主义在合作伙伴、客户和业界同仁中塑造微软诚信的商业新形象。

2023年情绪管理五个重点 情绪管理心得体会(十篇) 篇十

如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。

一、合理宣泄

情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人作为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自己说：“我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□a是c的间接原因□b是c的直接原因。

2. 日记分析：

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

3. 分析不合理信念

(1) 不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

(2) 不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果

常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3) 不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。